VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

«Истинное» каратэ

1. Введение.

2. Техника драки «ТЭ» для 1-го класса

2.1.«Хикитэ» - ключ к реальному бою.
2.2.Расшифровка техники движений именуемых «блок»
2.3.Схема боя в «ТЭ»
2.4.Причины забвения.

3. Ката в каратэ как главный метод подготовки

3.1.Что такое ката
3.2.История возникновения
3.3.Отличие от традиционного метода подготовки.
3.4.Роль ката в каратэ Окинавы. (или зачем Мияги и др. ездили в Китай)
3.5.Причины забвения

4. Модель системы подготовки в каратэ.

5. Пример ускоренной подготовки бойцов в стиле Годзю – рю на основе ката Геккисай но дай ичи

5.1.Структура ката (инь-ян Геккисай но дай ичи)
5.2.Основная стадия (или почему ката должно начинаться и заканчиваться в одной точке)
5.3.Продвинутая стадия (модель боя с несколькими противниками)

1.

Введение

Многие (если не сказать ВСЕ) начинали свое знакомство с т.н. «боевыми искусствами» с каратэ. Или: мы говорим боевое исусство – понимаем – каратэ! ((с) В.И.Ленин). И при всем при этом техника, которая показана в ЛЮБОЙ книге по каратэ, и которая преподается в большинстве секций каратэ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА В РЕАЛЬНОМ СТОЛКНОВЕНИИ даже с одним противником. И это при том, что каратэ является боевым искусством предназначенным для реального боя с одним или несколькими противниками. Еще точнее – рукопашного боя, без применения оружия.
И это при том – что в каратэ куча белых пятен, которые объясняются примерно в следующем ключе: Так надо. Так всегда делали. Станеш мастером поймешь. Лет через 5… (10, 15..) Каратэ – это путь, длинною в жизнь… и т.д.
Я хочу доказать в этой статье, что:

1. Каратэ – СТРАШНАЯ система боя с одним или несколькими противниками, НЕ ОСТАВЛЯЮЩАЯ противникам НИ ОДНОГО ШАНСА.
2. Научиться драться, с помощью техники каратэ можно за 1 (ОДНУ !!!) тренировку.
3. Техника каратэ проста и естественна.
4. Основные движения каратэ трактуются неверно.
5. Каратэ имеет свою систему подготовки, пришедшуюю из Китая, красивую и рациональную, существенно СОКРАЩАЮЩУЮ сроки обучения, но по разным причинам она предана забвению и заменена более понятной, но «длинной» японской.
6. Наличие данной системы СРАЗУ дает ответы на многие запутанные вопросы: внутренние и внешние ученики, зачем каратисты ездили в Китай, почему мастеров равных старым – нет среди существующих, почему спарринг мешает каратэ, и др.

Некоторые намеки есть в статьях Ю.Ю. Сенчукова (очень большое ему спасибо) и в статье «Феномен ученических ката в каратэ. Общий анализ.» Автор: Владимир Петрович Стрельцов Дата публикации: 22.11.2003. Но до остального додумался вроде сам. Ночью и без всякого интернета. Принимается, и принимается с благодарностью, любая КОНСТРУКТИВНАЯ критика, т.е. по теме (Серия «сам дурак», «а кто ты такой» и т.п. – абсолютно не интересна).
Еще кое-что. Я не профессионал в боевых искусствах. И не тренер. (Думать это мне не мешает ☺) но разными видами БИ (доступными в городе и по времени) занимаюсь. Сейчас занимаюсь каратэ. Эта статья – плод ночного озарения. Моего. ☺ Ну «недобное» для меня каратэ после рукопашки! Я задумался почему. Надолго. ☺ Насчет проб. Все что здесь описано я попробовал. Но в «тепличных» условиях. Кое-что получилось сразу, кое-что нет. (Время, партнеры, предварительная отработка – в этом я ограничен.). Но даже при этом, для меня начали проступать контуры настоящего, рабочего каратэ, которое просто и логично и предназначено для реальной драки.
Ну что? Вперед!

2.

Техника драки «ТЭ» для 1-го класса

Итак, каратэ – система реального боя. Считается, что она возникла от смешения существовавшей на Окинаве системы «ТЭ» (**рука**!) с китайскими системами. Но Окинава – остров небольшой, и особо цивилизацией не блистал (я думаю…) в те времена, когда появилась «ТЭ». Позволю себе предположить, что «ТЭ» была простой и неожиданно эффективной системой рукопашного боя с преимущественным использованием рук.

2.1. «Хикитэ» - ключ к реальному бою.

Хикитэ – это движение, имеющее простой смысл – это захват противника (как правило одежды на груди) с рывком его на себя. При этом за счет проворота кулака улучшался захват одежды – получался как бы замок, а в случае захвата руки – это был болевой прием – выкручивание руки вокруг оси. Почему кулак у бедра? Рывок должен идти на себя и вниз! Только в этом случае мы можем развить максимальное усилие. Да и разница в росте – стирается. Итак – хикитэ – это захват и рывок протиника на себя и вниз. Только так! Все остальные свойства хикитэ – это «цветы у дороги».

А теперь вспомним 1-е и основное упражнение каратэ: Попеременное нанесение ударов цки в киба-дачи. Вспомнили. Подставим сюда хикитэ, но с реальным смыслом. Что получаем? Получаем систему «ТЭ» в ее первородном виде:

Рывок соперника на себя и вниз одной рукой с одновременным ударом другой рукой в лицо.

Простенько и со вкусом. Времени и возможности ответить у соперника нет. Что нам надо чтобы эта схема работала? Захват! Т.е. возможны следующие варианты тактического применения:

1. Основной. И.п. друг напротив друга, дистанция – примерно 1 шаг. Эмоциональная атмосфера накаляется… до первой плюхи всего ничего… решаем начать первыми: захват – хикитэ+удар! Потом можно еще пару раз стукнуть соперника, висящего на Вашей руке. Или лежащего…. Возле ног. При этом из высокой стойки можно перейти в более низкую киба-дачи для усиления рывка на себя И ВНИЗ!
2. Момент внезапности утерян. Противник на длинной дистанции.Убегает гад! Практически не атакует – боится. Перемещения произвольные стараемся дотянуться до него рукой (поймать, зацепиться) и свести к варианту 1. Только параллельной стойки уже не получится – будет что? Верно! Дзенкутсу-дачи с гяку цки!

Попробуйте! Только ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО!!! Иначе травм будет…Из зубов выбитых – ожерелье можно будет делать. И тогда посмотрите на свои плечи – при ударе плечо не идет вперед как в боксе. Нет! Линия плеч на месте! Только так! Дистанция то не позволяет, да и рывок. А сила – будет - за счет рывка. Хикитэ блин… Рука при этом не обязательно дойдет до бедра, но стремиться будет именно туда.

2.2. Расшифровка техники движений именуемых «блок»

Хм... а что делать если соперник тоже владеет «ТЭ»? Нужна какая-то контр техника, «контрТЭ» Есть такая? Есть! Это то, что в современном каратэ именуют блоками. И

драться которыми можно после 5-10 лет подготовки, когда по скорости движений и реакции будешь на пару порядков выше соперника. Так вот:

То, что именуют в каратэ блоками, на самом деле является сложным защитным движением с выходом на контратаку и применяется как от захватов соперника так и от одиночных и двойных ударов руками.

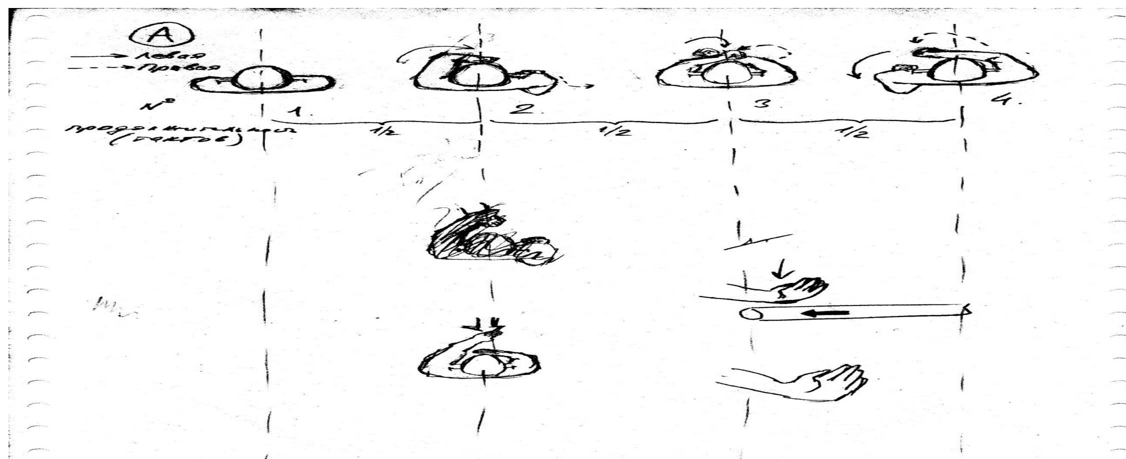
Запомним:

ТЭ – «двурукое»!Т.е. обе руки работают одновременно и в системе! Причем с корпусом и с ногами (понижение ЦТ во время рывка на себя)

Берем теперь классические т.н. «блоки», там везде выполняется второй рукой движение (либо она выставлена вперед), а только потом – хикитэ. Так вот в варианте когда вас захватили за руку (вот она впереди!) делаем хикитэ (с разворотом кулака! И рывком к бедрам! – выкручиваем, вырываем свою руку) а вторая рука, выполняя движение по классической траектории выполняет захват руки агрессора. Или сбивает руку, отрывая ее от своей. Если дело подошло к ударам, то 1-я рука (которая впереди) выполняет парирование ладонью отклоняя удар и частично подтормаживая его, а вторая, выполняя движение по классической траектории выполняет захват руки. Все просто и логично. И получается как в анекдоте: «Задача сведена к предыдущей»! Только ньюанс – захват и сразу – хикитэ(рывок) + удар. В случае если противник двойку бьет добавляется парирование «захватывающей рукой».

Все три варианта проще показать (или нарисовать), чем описать.Обобщенно: вначале 1-я рука отклоняет удар, а вторая, «счищающим» движением по 1-й, выходит на захват..(Если кто знаком с Санчин – торагучи). И тут же: хикитэ+удар.

Немного разбавим общие фразы конкретным примером. Я опишу блок аге-уке. Классику и как я ее понимаю.



Итак…

Вид сверху. По стадиям. И по-классике. Именно так! ☺

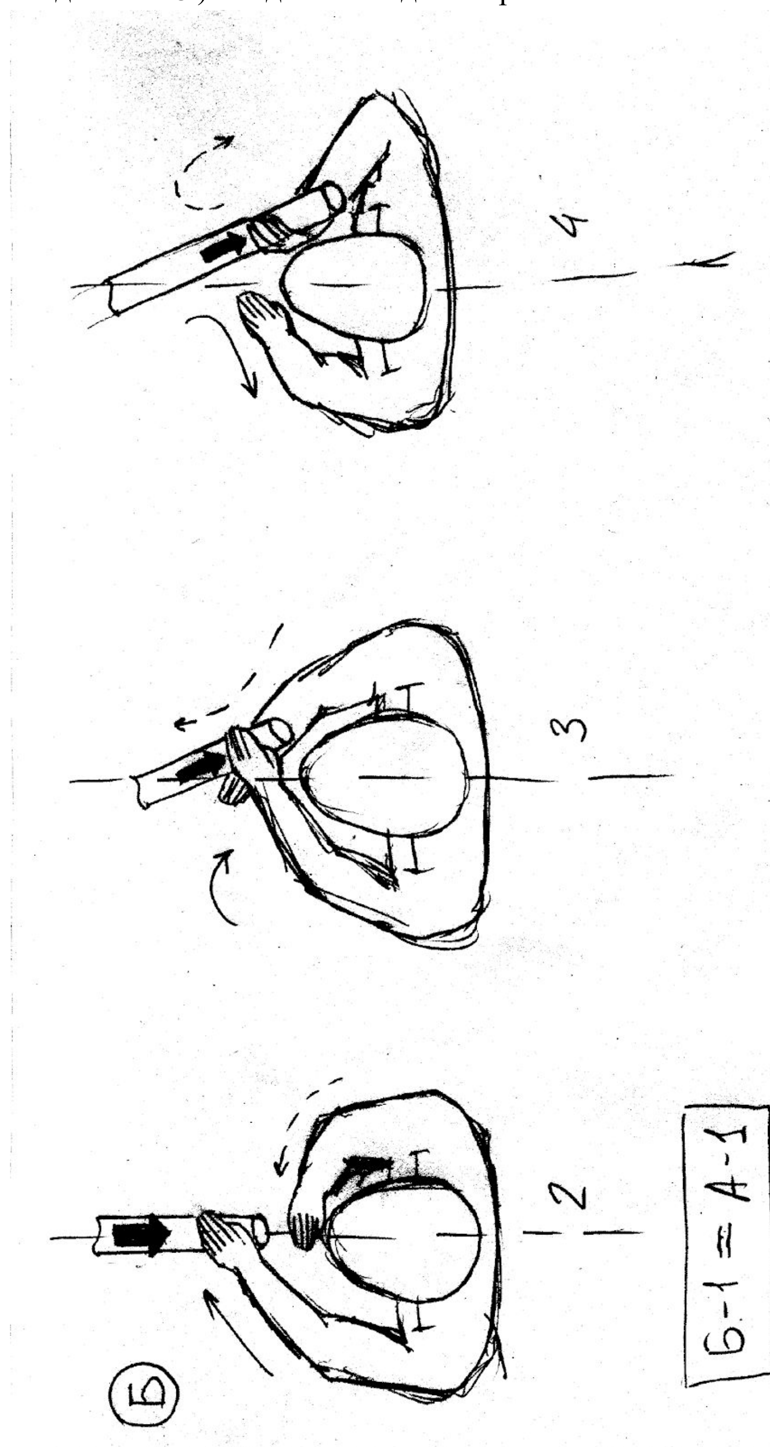
1. И.П. Руки вдоль тела. Ноги на ширине плеч. Противник начинает удар (прямой), мы – блок аге-укэ правой.
2. Левая рука, согнутая в локте совершает рывок перед телом снизу вверх. Правая – к бедру, в кулак. Тело «взводится» как пружина
3. Пружина начинает раскручиваться: левая уходит вниз, правая «счищающим» движением по левой идет вверх.
4. Конечное положение.

Если посмотреть по «тактам» (временным отрезкам), то видим – на блок уходит 1,5 такта. Удар занимает – 1 такт. Т.е. на рис. А-3 мы удар и получим. Если по классике. И если ОДНОВРЕМЕННО с началом удара начали делать блок! А если опоздаем?

(тут я прошу учесть следующее: скорости у партнеров берем одинаковыми. И удар берем занимающим 1 такт, это конечно приближение, но «близкое» ☺ к реальности, и необходимое для дальнейших рассуждений.)

Получается, что при классике мы ВСЕГДА будем опаздывать с блоком, даже если начали ОДНОВРЕМЕННО!

Теперь сделаем вот, что: выполним тот же аге-укэ, но открытыми ладонями. И обратим внимание на левую руку. Представим себе тычок палкой в голову. (Руку рисовать дольше ☺) Стадии совпадают с рис. А.



Получается довольно логичная конструкция… Серьезно: парировали ладонью (защитились), а потом конечность захватываем. И движения рук будут плавнее. И естественнее. И на ушу больше будет смахивать. И «хикитэ» тянуться будет правда не к бедру, а к солнечному сплетению. Теперь атакующий вариант т.н. блока (не парирования – блока движений! ☺) Рисунок Б. Левая рука – хлест по глазам (2), потом правой захватываем. ☺

Зачем же нужны «блоки»?

1. «Маскировка» техники. Стали каратэ в школах преподавать – и стали нужны блоки. Попробуй с бандитами, обученными государством потом справиться! ☺
2. Блоки – это подводящие упражнения для массового обучения (движения просты и «прямолинейны», удобно выполнять под счет)
3. Наработка блоков – это СПФ для мышц и суставов.
4. Наработка блоков на удары позволяет повысить скорость. Чтобы успеть я БУДУ ВЫНУЖДЕН ускориятся!
5. Блок – это пример многоцелевого движения, кот. Может быть использовано по-разному.

Все основные блоки каратэ (4 шт.) имеют подобную развертку, только прихват по-разному идет – где ладонью, а где и «крюком»!

Еще хочу отметить: Окинава не сильно большой остров (народу на начало XX в. будет по-меньше наверно чем в Москве), одежда – почти стандартная – с длинными рукавами (и на кимоно похоже), боксеров (КМС и выше) на тот момент тоже малова-то… основной удар руками – прямой.

2.3 Схема боя в «ТЭ»

Ну она уже была описана, если очень коротко и обобщенно, то:

Осуществить захват, попутно защитившись от возможных атак противника и… хикитэ (рывок на себя) + одновременный встречный удар!

Целесообразность и универсальность прямого удара кулаком в средний кровень в данной схеме. Он наносится туда, где БУДЕТ голова (ну и лицо) противника. Поэтому и средний уровень – хикитэ ж к бедру, но с подогнутым вовнутрь локтем! (Можно и к «солнышку») Именно прямой удар прощает ошибки в дистанции и позволяет скорректировать сброс по ходу дела.

Исходя из этой схемы понятна и стойка с вытянутой вперед «ищущей» рукой, у которой раскрыта ладонь. Стойка для перемещений – типа некоаши, только не низко и более свободно, мобильно… Гоняемся за соперником пока не почуствуем, что счас схватим и тут с выпадом в дзенкутсу – дачи хватаем и …хикитэ+одновременный цки. Или если соперник пытается атаковать – перехватываем руку (см. «о блоках») и …

Теперь о стойке санчин – эта появилась чтоб в пах не жахнули.

Вот и со стойками разобрались – все просто и логично: хейко-дачи – разговор тет-а-тет и первая атака с оседанием в киба-дачи.

Некоаши и санчин – «гоняемся» за противником когда доганяем – с выпадом в дзенкутсу-дачи хватаем.

И когда говорят «Каратэ – это один удар» то это и означает «Каратэ – это один удар». Не больше. Это просто описание техники. Точнее не каратэ, а «ТЭ».

2.4 Причины забвения.

Ну с забвением просто: техника «ТЭ» - это техника внезапной (иногда конечно упреждающей) атаки. При этом возможности к сопротивлению у противника ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ! И крестьяне на Окинаве если и сражались с агрессорами, то не при помощи каратэ, разбивая доспехи голой рукой, а при помощи такой незамысловатой и убойной «ТЭ», надо было только добраться на дистанцию руки, не вызвав подозрений. Такая вот тактика для партизан-подпольщиков. Об открытом столкновении речь даже не шла! А так, исподтишка, «подъехав на базаре»… Тут уже шансы сравнивались и, если в арсенале японского воина не присутствовало пресловутое шестое чуство гоку-и, то пожалуй, что и встретить свою смерть с оружием в руках он не успевал… И понятна «узость» техники «ТЭ» - у японского воина (в спокойном, небоевом состоянии) открытым было только лицо, все остальные части тела (уязвимые) были защищены доспехами и амуницией. Кстати теперь становится понятно почему на Окинаве за предательство карали смертью: было что предавать. А вот если б там было сложное, лет на 5-6 изучения, боевое искусство – тогда предавай-не предавай - без толку. Без сомнения, были на Окинаве мастера, которые демонстрировали класс по-выше, но основная масса использовала надежную и убойно-простую технику «ТЭ».

Представим себе, что у нас в ПТУ открывают краткосрочные курсы для подпольщиков-диверсантов… А теперь прикинем как скакнет преступность и как трудно будет потом ловить всяких отморозков – сколько они милиционеров положат?

Вернемся на Окинаву (или в Японию). XX век. Предположим нам надо подготовить таких ребят, но так, чтобы они этим «оружием» воспользоваться не смогли пока не пробьет час и чтоб нас никто не заподозрил, что диверсантов массово готовим. Мы тогда вспоминаем историю, берем технику «ТЭ», маскируем ее ключевой элемент (даже не выбрасываем!) и пожалуста! А будет надо – через неделю у нас куча бойцов, для работы на оккупированной территории. Еще одна гипотеза – каратэ к нам пришло откуда? Япония+Окинава. Когда? После 2-й мировой войны (для нас – Великой Отечественной). Европа+СССР+США против кого воевали? Опять таки – против Японии ну и Окинавы. Как думаете, подарили б побежденные своим победителям «оружие»? А «беззубое оружие»? Опять таки – они не скрывали каратэ, они его «замаскировали»! Ну это все мои размышления. Могло быть и по-другому: просто потерялся этот «ключик» раньше – спрятали и забыли где. Да мало ли…

3.

Ката в каратэ как главный метод подготовки

Хотя техника «ТЭ» проста и надежна, но базируется она на 2-х важнейших компонентах: внезапность + дистанция. Только тогда она будет работать. И работать безотказно! Т.е. это узкоспециализированное оружие. Но надежное и безотказное. Такие вот противоречивые условия. Самый простой способ сделать «ТЭ» более универсальным (как мне представляется) – это дополнительные техники по работе на дистанции, позволяющие все ситуации сводить к одной-единственной: хикитэ+удар!

Выдумывать такие вещи можно и самим, но ведь вот у китайцев есть что-то, а ну-ка поДсмотрим… нам же много не надо… Вот только тут получилась одна неувязочка: приемов уже было больше одного и их надо было было выучить одинаково хорошо (запомним это!). Японцы это делали просто и незатейливо – последовательно, брали колличеством… А у китайцев был способ по-лучше: то, что стали называть ката.

3.1. Что такое ката

Ката, это основа, так скажем, «китайского» метода подготовки бойцов. Это наиболее высокий уровень мотодов подготовки к бою на сегодняшний день (хотя я могу не о всем знать). Ката, как и китайский прообраз – тао (далее формы) является главным средством передачи как технического багажа, так и т.н. «движка» стиля (школы). По сути дела – это «театральное представление», это «танец». Побывать в бою, почти настоящем, и причем относительно безопасно. И побывать не один раз. Прожить. Вот цель форм. Одиночное выполнение форм – это не норма, а вынужденное средство! Все формы подразумевают наличие 2-й линии, как в танцах, ее можно назвать «женской», это и будет – ИНЬ. Тогда как всем известные формы (одиночные) – это ЯН. Необходимо отметить, что «женская» линия, ИНЬ формы, могла содержать действия не только одного но и НЕСКОЛЬКИХ исполнителей, моделируя таким образом массовую драку – ОДИН ПРОТИВ ВСЕХ или, для особо развитых школ – НЕСКОЛЬКО НА НЕСКОЛЬКО, для проработки навыков работы в группе.Или с оружием. Линия ИНЬ – это как бы тренажер из живых людей! Только в таком варианте формы работают с макимальным КПД. ИНЬ и ЯН. Они для этого и создавались. Вот только ИНЬская часть увы… сохранена не у всех…

3.2. История возникновения

Несомненно корни форм лежат в боевых танцах. Это было у разных народов, возникало стихийно и приоритета тут ни у кого нет. А вот уже как метод подготовки бойцов, формы вероятнее всего, развились в Китае. Очевидно, что простые, линейные формы, работы с одним противником доступны для широкой разработки, но вот более сложные и массовые… Тут уже нужна работа (и не на 1 месяц!) сплоченного коллектива специалистов, не занятых другими делами. Да, я намекаю на Шаолинь. Очень даже подходит. И результаты новой системы должны были проявиться качественно новым уровнем подготовки бойцов. Ну вроде так оно и было… Возможно легенда о «коридоре смерти и 18 бронзовых бойцах» - это намек на мастерскую форму «один на 18»? Позже осколки этой системы (или новые, но построенные по образу и подобию…) распространились в миру. И тут как раз и возникла (на этой основе) традиция «внутренних» учеников и передачи традиции Школы. Смотрите: линия ЯН – всем известна, она работает в бою, а вот ключик, заставляющий ее работать, линия

ИНЬ доступен только мастеру и «внутренним» ученикам. Которые и «играют» во всех «спектаклях» за «врага». Именно эта линия, ИНЬ формы позволяет продолжить Школу. А иначе – человек драться по школе может, а научить других… увы. Это и есть «секретные» знания. Возможны и коммерческие мотивы: это ведь и средство заработка. И тут же и нравственные…

После разрушения Шаолиня самая целостная и комплексная система форм вероятно была утеряна, остались лишь отдельные фрагменты. Кстати – Сериндзи-кемпо, которое провозглашает себя наследником традиций Шаолиня, в тренировках использует т.н. гиваквэны - парные комплексы на 20-30 и т.д. движений. И то, что сейчас существует в китайской опере (сцены сражений) – это, возможно, отголосок системы форм. (А может и ее прообраз?).

3.3. Отличие от традиционного метода подготовки.

Итак, в чем отличие ситемы форм (ката) от традиционного (последовательная проработка отдельных приемов)? По моему мнению в следующем:

1. Демонстрация и постановка «эталона» боя по школе.

Ученику сразу показывали «как надо драться» и потом, путем подражания уже увиденному, и поставленный в условия, когда «иначе нельзя» он вырабатывал у себя теже навыки.

2. Равномерная проработка комплекса приемов

Все приемы комплекса закладывались в ученика одовременно. Сразу одним блоком. Равномерно и равнозначно. Что позволяло избежать схемы «три-четыре коронки и все».

3. Отключение сознания

Путем многократного «прокручивания» формы после определенного времени сознание ученика отключалось, и он начинал работать на «автопилоте». Он уже ситуацию не анализировал, не обдумывал – вот и сокращение времени реакции в бою. Да и пустое сознание. Глаза не видят, а руки делают…

4. Относительная безопасность при высокой степени приближения к реальному бою.

Все движения проработаны. На каждую атаку – защита. Связки идут в с полным вложением. Но травмы – это только следствие «невнимательности» ученика. Партнеры то классом по-выше. Да и начинать можно с медленной скорости и постепенно доводить ее до боевой.

5. Тактическая подготовка если бой затягивался или противников несколько.

Тут все понятно. Моделирование в чистом виде.

6. Возможность «взаимоподгонки» отдельных техник.

Техник много, и требуется выполнять их слитно и быстро, чтоб друг в друга «перетекали» - иначе не успеешь. Начинали медленно, мягко, потом ускорялись, усиливались.

7. Навыки комбинирования и как следствие уменьшение времени подготовки.

Ну допустим – после каждой связки определенное добивание. Но это уже скорее работа «по заданию».

8. Сохранение «авторских прав» на стиль

Обучить можно любого, а вот обучать смогут лишь те, кто получил «тайные знания», те кому мастер передал право наследования. И «внешние» ученики не смогут открывать свои школы: не смогут они научить, сами умея драться.

9. Постановка обучения «на поток»

Имея подобную «сценическую группу» (можно и не одну) можно смело открывать «конвеер». После подготовительного этапа ученика «обкатать» конвеером до нужной кондиции.

Еще можно «насочинять», но и этого вроде хватит…

3.4. Роль ката в каратэ Окинавы. (или зачем Мияги и др. ездили в Китай)

Практически все признанные мастера каратэ на Окинаве имели в своем багаже обучение в Китае. Причем многие из них ездили в Китай уже научившись драться. И старались попасть в ту же школу, где учился их учитель. Или хотя бы в ту же местность. Зачем ездили? Моя версия, что за второй половинкой знания. ЯН линия форма у них была, а вот обкатать ее, или еще лучше – получить ИНЬ форму… И на Окинаве обучение в Китае приравнивалось как бы к высшему образованию в области боевого искусства. Те школы, которые не имели ИНЬ линии постепенно скатывались к «гимнастике» или «теряли свою сущность», превращаясь в небольшой набор «набитых» приемов. Вот почему ВСЕ окинавские мастера подчеркивали первичность ката а не кумитэ. Только так можно было передать СТИЛЬ. Кумитэ было уже проверкой усвоенности. Но никак не главным методом подготовки. И именно поэтому ката стремились передать как можно точнее: а вдруг встретится какому либо ученику ИНЬ линия.

3.5. Причины забвения

Я думаю их несколько:

1. Уничтожение «наследников» школ: восстание ихетуаней (?), войны и в Китае и в Японии на рубеже XX в. и вторая мировая война унесли жизни многих мастеров, да еще и репрессии культурной революции.
2. «Беззубое оружие» - см. раздел о тенике «ТЭ»
3. Влияние японской традиции обучения.
4. Преподавание боевых искусств «НЕхранителями», а то и недоучившимися учениками.
5. Сложность «реставрации» линии ИНЬ.

4. Модель системы подготовки в каратэ.

Это не реставрация по доступным источникам, а скорее – размышление.
Особенности подготовки: этапность, сознательное сужение арсенала, СПФ (специальная физическая подготовка).

1 этап. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.
Цели: подготовка кандидатов (абитуриентов ;-))) к тренировкам. Включение в систему школы. Навыки владения телом.
Примерное содержание:
Физ. подготовка: выносливость, сила, гибкость.
Техника: цки, 3 блока (в базовом варианте), стойки и перемещения (как первоначальная постановка «движка»)
СПФ: набивка тела (железная рубашка)
На данном этапе происходит и отсев тех, кто не будет заниматься. Остальные – получают начальные навыки движений «по школе», знакомятся с дисциплиной, наращивают физ. кондиции для обучения, учатся терпеть боль. Одним словом после этого этапа «учеников» можно учить, не отвлекаясь на «организационные вопросы» (сюда и элементарная выносливость входит ;-))), а сосредоточившись на обучении.
Продолжительность – я думаю 3-6 мес.

2 этап ПОДГОТОВКА БОЙЦА
Цели: подготовка бойцов, владеющих определенным техническим арсеналом, физ. подготовленных и способных драться этим арсеналом.
Примерное содержание:
Физ. подготовка – те же качества. Сначала услиливается, а потом, с середины этапа чуть уменьшается по времени, но увеличивается по интенсивности.
Техника: блоки в «развернутом» виде, цки, маэ-гери (это «обязательный арсенал»), 1-2 броска, 1-2 добивания, и парочка ударов руками (например локтем и уракен). Вся техника сводится в 1-2 ката. См. ниже.
СПФ: «железная рубашка», изучение Санчин, работа с булавами (чиши).

Постановка техники:
- Разучивание индивидуально
- Проработка на снарядах (атака) и в парах (защита)
- Проработка комбинаций по усложнению: атака-защита, атак-защита-контратака, атака-защита-атака-защита… и т.д. В общем: на шаг, 3 шага, 5 шагов…
- Работа с ката (см. следующий раздел)
- Кумитэ

Продолжительность – до 1,5 лет

3 этап РАЗВИТИЕ МАСТЕРСТВА
По подобию 2-го этапа, но с расширением техники и углублением ;-)))))

Замечания

Изучение технического арсенала желательно проводить в «ретро-порядке» (в обратном порядке) т.е. сначала отрабатываются добивания, потом боевые комбинации, которые

связываются с добиваниями, потом завязки боя, которые увязываются с боевыми комбинациями. Таким образом, изучая тактический элемент, ученик УЖЕ ЗНАЕТ к чему этот элемент должен подводить, что будет дальше. (Аналоги – исследование операций в высшей математике, шахматы…)

После освоения технического арсенала желателен небольшой «факультатив» тай-бокса (или ирикуми) – как расширение техники, знакомство с техникой «наиболее вероятного противника», и работа над «контраргументами».

К кумитэ не следует переходить пока не накатан «движок», чтобы ученики не скатывались к привычному эталону боксирования.

5. Пример ускоренной подготовки бойцов в стиле Годзю – рю на основе ката Геккисай но дай ичи

5.1. Структура ката (инь-ян Геккисай но дай ичи)

Ката имеет «крестообразную» структуру перемещений, и состоит из связок атакующего (ЯН) и контратакующего, т.е. защита-контратака (ИНЬ) плана. Арсенал технических действий небольшой. Наряду с ударной содержится и бросковая техника.
Ката представляет из себя модель боя с 4-мя противниками, которые распложены на разных расстояниях от бойца, следствием чего является последовательность (а не одновременность их атак). Кроме того, существует т.н. «линейный» вариант ката для отработки с 1 партнером. При этом перемещения осуществляются вдоль 1 линии (условно). И первоначальным вариантом работы с ката (после его разучивания) есть именно парная работа с 1 партнером по «линейной» схеме.

5.2. Основная стадия (или почему ката должно начинаться и заканчиваться в одной точке)

Тут немножко поинтересней. 1 чел в кругу. 4 – по окружности по сторонам света (Север, Юг (ЯН); Запад, Восток (ИНЬ) или наоборот ;-))). Соответственно работаются 2 связки, каждая на 2 стороны. Потом другие 2 связки. Потом после каждой связки – добивание. И т.д.и т.п. И каждый раз, чтобы начать цикл снова, боец должен оказаться в исходной точке. Связки прорабатываются с разными соперниками, на обе стороны. Противники могут сдвигаться по окружности. При долгом «прокручивании» подобной схемы сознание обязательно «зависнет» и тогда начнется работа подсознания, т.е. «глаза увидели – руки сделали». На этом же этапе прорабатываются навыки по комбинированию действий. Кстати бункай, т.е. расшифровку, здесь можно подбирать различную, сохраняя при этом структуру связки.

5.3. Продвинутая стадия (модель боя с несколким противниками)

Об этом я уже писал: 4 противника на разных дистанциях. Запад 1-2 шага, Восток 3-4 шага, Север 5-6 шагов, Юг 7-8 шагов (или подобрать опытным путем). По команде – начинается «театр» с приближением к реальности.

Хотелось бы упомянуть об одиночной проработке ката. Она, кроме развития общепринятых физ. качеств, может играть роль психологического «якоря» (НЛП).Человек как бы заново проживает бой. Да и вспоминать противников намного легче, чем визуализировать их.